

Elaine N. Aron

CES GENS QUI ONT PEUR D'AVOIR PEUR

Mieux comprendre l'hypersensibilité



Table des matières

Introduction	7
Êtes-vous hypersensible ? Questionnaire	17
1. Qu'est-ce qu'un hypersensible ?	
<i>Quelqu'un qui se croit (à tort) anormal</i>	19
2. Poussons plus loin l'analyse	
<i>Vous saurez ce que vous êtes vraiment</i>	45
3. Santé et mode de vie des hypersensibles	
<i>Les leçons de l'enfance sont aussi</i> <i>celles de votre corps</i>	65
4. Le recadrage de votre enfance et de votre adolescence	
<i>Soyez un parent pour vous-même</i>	95
5. Les rapports sociaux	
<i>Pourquoi vous qualifie-t-on de timide ?</i>	125
6. Épanouissez-vous au travail	
<i>Suivez votre bon plaisir et rayonnez</i> <i>de lumière intérieure</i>	157
7. Les relations intimes	
<i>Ou l'hypersensible amoureux</i>	185
8. Comment refermer les blessures les plus profondes ?	219
9. Médecine pour hypersensibles	
<i>Le Prozac vous conduira-t-il au paradis ?</i>	245
10. L'âme et l'esprit	
<i>Le véritable trésor</i>	271

Conseils à l'intention des professionnels de la santé	299
Conseils à l'intention des enseignants	301
Conseils à l'intention des employeurs	303
Notes	305

Introduction

«Pleurnichard!»

«Poule mouillée!»

«Rabat-joie!»

Des voix surgies du passé? Et que dire du jugement de gens bien intentionnés: «Tu es beaucoup trop sensible pour te débrouiller dans la vie!»

Si vous êtes comme moi, tout cela est du déjà-entendu. Vous avez fini par croire que vous étiez très différent du reste de l'espèce humaine. Quant à moi, j'étais convaincue que ma personnalité présentait une grave anomalie que je devais absolument dissimuler. Naturellement, cela me condamnait à une vie de second ordre. Je me croyais anormale.

En réalité, vous et moi sommes on ne peut plus normaux. Si vous avez répondu par Oui à 14 questions ou plus du test par lequel débute ce livre, ou si la description détaillée du chapitre premier semble vous correspondre (c'est le meilleur test), vous appartenez à un type bien particulier d'être humain. Vous êtes une personne dotée d'une grande sensibilité (dans ce livre j'emploierai le terme «hypersensible» pour qualifier une telle personne). Ce livre a été écrit pour vous.

Il est tout à fait normal de posséder un système nerveux sensible. C'est une caractéristique neutre. Sans doute avez-vous hérité du vôtre. Entre 15 et 20 p. 100 de la population en sont dotés. Étant donné qu'il vous permet de discerner les subtilités de votre environnement, c'est un gros avantage dans maintes situations. Mais il signifie également que vous êtes facilement désorienté lorsque vous baignez dans un milieu extrêmement stimulant, bombardé par le bruit et les effets visuels. Vous êtes alors victime d'un épuisement nerveux. C'est pourquoi il y a des inconvénients et des avantages à être sensible.

Malheureusement, notre culture ne considère pas la sensibilité comme un atout. Vous vous en êtes certainement rendu compte, à

vos dépens. Parents et enseignants bien intentionnés ont probablement fait leur possible pour vous aider à la «surmonter», comme si la sensibilité était un défaut. Les autres enfants vous ont mené la vie dure. Et une fois parvenu à l'âge adulte, vous avez sans doute eu des difficultés à trouver la carrière qui vous convenait et à nouer des relations fructueuses. Vous manquez d'assurance et d'amour-propre.

Que vous offre ce livre ?

Dans ce livre, vous trouverez des explications détaillées sur votre trait de personnalité principal, des notions qui n'existent nulle part ailleurs et qui sont le fruit de cinq ans de recherches, d'entretiens approfondis, d'expériences cliniques, de cours et de consultations individuelles avec des centaines de personnes hypersensibles. J'ai également tenté de lire entre les lignes de ce que la psychologie sait déjà sur ce sujet sans l'avoir expressément étudié. Les trois premiers chapitres vous rappelleront les caractéristiques fondamentales de votre sensibilité. Vous y apprendrez à vivre avec l'hyperstimulation et la suractivation de votre système nerveux.

Ensuite, nous examinerons les effets de votre sensibilité sur votre existence, votre carrière, vos relations et votre vie intérieure, en insistant sur des avantages auxquels vous n'avez sans doute jamais pensé. Vous trouverez également des conseils pour surmonter les obstacles auxquels se heurtent régulièrement les personnes hypersensibles, tels que la timidité ou la difficulté de trouver le travail qui leur convient.

Vous allez entreprendre une véritable odyssée. La plupart des hypersensibles que j'ai essayé d'aider grâce au contenu de ce livre m'ont affirmé qu'il avait véritablement changé leur vie. C'est le message qu'ils m'ont priée de vous transmettre.

Si vous êtes moyennement sensible

Tout d'abord, si vous avez ouvert ce livre parce que vous êtes le parent, le conjoint ou l'ami d'un hypersensible, soyez le bienvenu. Votre relation ne peut qu'en bénéficier.

Une enquête effectuée par téléphone auprès de 300 personnes, de toutes les tranches d'âge, choisies au hasard, a révélé que 20 p. 100 d'entre elles étaient très sensibles, tandis que 22 p. 100 des autres étaient moyennement sensibles. Si vous entrez dans cette deuxième catégorie, ce livre vous sera utile aussi.

Notons au passage que 42 p. 100 des répondants se sont déclarés peu sensibles, ce qui nous fournit un indice de la raison pour laquelle les gens très sensibles ont l'impression d'appartenir à un monde entièrement différent du reste de la population. Naturellement, ce sont ces 42 p. 100 qui écoutent la radio à tue-tête ou ne cessent de klaxonner.

Enfin, il est évident que tout le monde peut devenir hypersensible. Prenons, par exemple, quelqu'un qui vient de passer un mois seul dans un chalet au sommet d'une montagne... De plus, notre sensibilité s'accroît avec l'âge. Finalement, qu'ils l'avouent ou non, la plupart des gens possèdent un côté très sensible qui ressurgit dans certaines situations.

Que dire aux moins sensibles ?

Il arrive que les moins sensibles se sentent exclus, vexés à l'idée que les hypersensibles forment une catégorie à part, qui se juge supérieure. Ils s'indignent : « Et moi, alors ? Je ne suis pas sensible du tout ? » L'ennui ici, c'est que le mot « sensible » signifie également compréhensif, conscient. Il n'est pas nécessaire d'être hypersensible pour posséder ces deux qualités, qui sont d'autant plus évidentes lorsque nous nous sentons bien dans notre peau, capables de percevoir les subtilités de l'environnement. Un hypersensible serein est capable d'apprécier les nuances les plus délicates. Mais lorsque notre système nerveux est en état d'hyperstimulation, ce qui est fréquent, nous ne tolérons plus rien. Au contraire, nous nous sentons désorientés et agacés. Nous avons besoin de solitude. Par comparaison, ce sont les personnes peu sensibles qui savent faire preuve de compréhension dans des situations particulièrement chaotiques.

J'ai longtemps réfléchi au nom à donner à cette caractéristique. Je ne voulais pas commettre l'erreur habituelle qui consiste

à la confondre avec l'introversion, la timidité, l'inhibition et une pléthore de noms mal choisis, concoctés par les psychologues. Aucun d'entre eux ne reflète les aspects neutres, ou à plus forte raison positifs, de ce trait de personnalité. Le terme «hypersensibilité» traduit bien, de manière objective, la réceptivité plus élevée de ces personnes. C'est pourquoi j'ai jugé qu'il était temps de renverser la vapeur en utilisant un terme dépourvu de préjugés, susceptible d'être interprété à notre avantage.

Notons toutefois que l'hypersensibilité est loin d'être une qualité pour certains. Tranquillement installée chez moi, en train d'écrire ces lignes, je désire préciser ceci. Ce livre, je le sais, engendrera plus que sa part de plaisanteries blessantes et de commentaires douteux sur les hypersensibles. La simple notion de sensibilité déchaîne presque autant les passions que les discussions relatives aux différences de tempérament entre les sexes. (D'ailleurs, on a tendance, bien à tort, à attirer la sensibilité dans ce débat. Bien que les hommes ne soient pas censés posséder cette caractéristique, le nombre d'hypersensibles est aussi élevé chez eux que chez les femmes. Les deux sexes payent cher cette confusion.) Par conséquent, préparez-vous à un tollé lorsque vous aborderez le sujet. Protégez-vous ainsi que votre lucidité toute neuve en éludant la question si vous le jugez prudent.

Enfin, sachez que vous n'êtes pas unique en votre genre, bien au contraire. C'est la première fois que vous communiquez avec un autre hypersensible. Mais ce n'est pas la dernière et notre société en bénéficiera, tout comme nous. Les chapitres 1, 6 et 10 contiennent une explication approfondie de l'importante fonction des hypersensibles dans la société.

Que vous faut-il ?

J'ai constaté que les hypersensibles tiraient profit d'une démarche en quatre étapes. C'est donc celle que suivra ce livre.

1. *Connaissance de soi.* Vous devrez comprendre ce que vous êtes, et ce que cela signifie. À fond. Comment votre sensibilité s'intègre-t-elle à vos autres traits de caractère ? Dans quelle mesure l'attitude négative de la société vous a-t-elle touché ?

Vous devrez également connaître votre sensibilité physique. Ne faites plus taire votre corps lorsque vous le jugez peu coopératif ou faible.

2. *Recadrage.* Vous devrez «recadrer» une large part de votre passé en sachant que vous êtes né hypersensible. Plusieurs de vos «échecs» étaient inévitables parce que ni vous, ni vos parents, ni vos enseignants, ni vos amis, ni vos collègues ne vous ont compris. En replaçant votre vécu dans un nouveau contexte, vous bâtirez votre amour-propre, aspect particulièrement important chez un hypersensible, car il vous permet d'atténuer le sentiment d'hyperstimulation que suscite en vous chaque situation nouvelle (et, donc, particulièrement stimulante).

Cette remise en contexte n'est toutefois pas automatique. C'est pourquoi vous trouverez, à la fin de chaque chapitre, des «activités» qui faciliteront ce cheminement.

3. *Guérison.* Si vous ne l'avez pas encore fait, le moment est venu de soigner vos blessures les plus profondes. Vous étiez un enfant très sensible; les problèmes scolaires ou familiaux, les maladies infantiles et autres écueils vous ont touché plus que vos pairs. En outre, vous étiez sûrement différent des autres enfants et vous en avez certainement souffert.

Les hypersensibles qui ressentent les surcharges d'atmosphère répugnent parfois à entreprendre le travail intérieur qui est nécessaire pour guérir les blessures du passé. Prudence et lenteur sont de mise. Mais si vous avez une tendance à la procrastination, vous vous porterez préjudice.

4. *Place dans le monde extérieur.* Vous pouvez, vous devez prendre la place qui vous revient dans le monde extérieur. Il a vraiment besoin de vous. Mais vous devrez apprendre à doser votre contribution. Ce livre, dépouillé des messages confus d'une culture moins sensible, est destiné à vous éclairer la voie.

Vous apprendrez également comment votre sensibilité influe sur vos relations. Nous discuterons de la psychothérapie, des types d'hypersensibles qui devraient suivre une psychothérapie, pourquoi, quel genre et avec qui, et surtout, des différences de

traitement pour les hypersensibles. Nous parlerons ensuite de médecine et notamment de médicaments tels que le Prozac, que prennent beaucoup d'hypersensibles. En conclusion, nous savourerons la richesse de notre vie intérieure.

Qui suis-je ?

Je suis psychologue et psychothérapeute, je fais de la recherche, j'enseigne à l'université et j'ai publié un roman. Mais, surtout, je suis moi aussi une personne très sensible. Je n'écris pas du haut de mon savoir, afin de vous aider, pauvre de vous, à vous débarrasser de votre « syndrome ». Je sais par expérience ce que vous vivez. Je connais intimement les avantages et les inconvénients de notre trait de caractère.

Enfant, je fuyais le chaos de la vie familiale. À l'école, j'évitais le sport, les jeux dans la cour et les autres élèves. Quel mélange de soulagement et d'humiliation lorsque ma stratégie réussissait et que j'étais totalement ignorée !

À l'école secondaire, une extravertie me prit sous son aile. La relation se maintint jusqu'à l'université. Au demeurant, je passais les trois quarts de mon temps à étudier. À l'université, la vie devint plus difficile. Après plusieurs faux départs, dont un mariage prématuré qui ne dura que quatre ans, je finis par obtenir mon diplôme à l'université de Berkeley, en Californie. Mais j'avais passé une bonne partie de ces années à pleurer dans les toilettes, persuadée que j'étais folle. (Mes recherches m'ont permis de découvrir que ce « retrait » du monde pour pleurer est une caractéristique des hypersensibles.)

Lorsque j'entamai des études de deuxième cycle, on me fournit un bureau, dans lequel je me retirais souvent pour pleurer et recouvrer mon calme intérieur. Ces réactions m'incitèrent à interrompre mes études après la maîtrise, bien que mes professeurs m'eussent encouragée à poursuivre au doctorat. Il allait me falloir 25 ans pour comprendre ma sensibilité et mobiliser le courage nécessaire pour terminer mon doctorat.

À l'âge de 23 ans, je rencontrai l'homme qui est à présent mon mari et je me retirai, bien protégée, dans un cocon. J'écrivais et

j'élevais mon fils. J'étais à la fois enchantée et humiliée de ne pas avoir de vie extérieure. J'avais vaguement conscience d'avoir laissé passer des occasions d'apprendre, de faire apprécier mes compétences, de nouer des relations avec toutes sortes de gens. Mais, comme me l'avait appris mon amère expérience, j'étais convaincue de n'avoir pas le choix.

Il est toutefois impossible d'échapper à certains événements stimulants. Je dus subir une intervention médicale à la suite de laquelle je prévoyais une convalescence de quelques semaines. En réalité, je souffris pendant des mois de séquelles physiques et émotives particulièrement prononcées. Une fois de plus, je dus affronter ce mystérieux «défaut» qui me rendait si différente des autres. Je tentai de suivre un traitement psychothérapeutique et j'eus de la chance. Après m'avoir écoutée pendant quelques séances, ma thérapeute s'exclama: «Mais naturellement que vous étiez perturbée! Vous êtes une personne très sensible.»

Qu'est-ce que cela? pensai-je. Une excuse quelconque? Bien que la psychothérapeute n'eût jamais vraiment étudié la question, son expérience lui avait permis de constater que ses patients réagissaient différemment aux stimuli et que tous ne démontraient pas la même sensibilité à la signification profonde d'un événement, favorable ou non. Je me souviens de son sourire: «En fait, les gens qui me semblent vraiment dignes d'être connus entrent tous dans la catégorie des sensibles.»

Mon traitement s'étala sur plusieurs années fructueuses. Nous remontâmes jusqu'à mon enfance. Mais les effets de la sensibilité devinrent le fil conducteur de la thérapie: mon sentiment d'être anormale, le désir d'autrui de me protéger en échange des fruits de mon imagination, ma compassion, ma créativité et mon intuition, que j'étais d'ailleurs bien incapable d'apprécier. Nous étudiâmes également mon isolement, conséquence de ma sensibilité. Tout en apprenant à me connaître, je devins peu à peu capable de refaire mon entrée dans le monde extérieur. Aujourd'hui, je prends plaisir à participer à la vie autour de moi, à exercer ma profession et à partager avec autrui les bienfaits de ma sensibilité.

Les recherches qui ont produit ce livre

Connaître ma sensibilité a changé ma vie. J'ai donc décidé de lire sur la question, mais j'ai rapidement constaté que presque rien n'avait encore été publié là-dessus. Le sujet le plus proche, pensai-je, était peut-être l'introversion. Le psychiatre Carl Jung avait écrit de sages traités sur ce qu'il appelait la «tendance à se tourner vers l'intérieur». L'œuvre de Jung, lui-même hypersensible, m'a été d'une aide inestimable. Toutefois, les œuvres plus scientifiques sur l'introversion portaient principalement sur le caractère asocial des introvertis et c'est ce qui m'a incitée à me demander si l'on n'avait pas tort de considérer introversion et sensibilité comme synonymes.

Munie de cette maigre documentation, je décidai de passer une annonce dans le bulletin destiné au personnel de l'université dans laquelle j'enseignais à l'époque. Je demandais à m'entretenir avec toutes les personnes qui se jugeaient hypersensibles à la stimulation, introverties ou portées aux réactions émotives. Je ne tardai pas à couler sous les réponses.

Quelque temps après, le quotidien local publia un article sur mes recherches. Bien qu'on eût omis de mentionner mes coordonnées, plus d'une centaine de personnes me téléphonèrent ou m'écrivirent pour me remercier, réclamer de l'aide, ou simplement m'informer qu'elles faisaient elles aussi partie de la catégorie des hypersensibles. Deux ans plus tard, je recevais encore du courrier. (Les hypersensibles ont parfois besoin de temps pour se décider à agir!)

À partir des entrevues (je rencontrais 40 personnes pendant deux à trois heures chacune), je confectionnai un questionnaire que je fis circuler en Amérique du Nord. J'organisai également une enquête aléatoire par téléphone, qui me permit de joindre près de 300 personnes. Ce qu'il faut que vous sachiez, à ce stade, c'est que toutes les données que contient ce livre reposent sur des recherches fiables, les miennes et d'autres, ou sur mes propres observations de personnes hypersensibles, pendant les cours, les conversations, les consultations individuelles ou les séances de psychothérapie. J'ai eu des milliers d'occasions d'observer la vie personnelle de personnes hypersensibles. Malgré cela, vous trouverez

plus de « probablement » ou de « peut-être » dans ce livre que dans la plupart des ouvrages de vulgarisation, mais je crois que les hypersensibles apprécieront justement cette prudence.

Mes recherches, la rédaction de ce livre et l'enseignement subséquent ont fait de moi une sorte de pionnière. Cela aussi, c'est l'un des points forts des hypersensibles. Nous sommes souvent les premiers à savoir ce qu'il faut faire. Au fur et à mesure que notre confiance en nous grandira, peut-être serons-nous de plus en plus nombreux à nous exprimer... avec sensibilité.

Instructions aux lecteurs

1. Je rappelle que je m'adresse principalement aux hypersensibles. Mais ce livre est également susceptible d'intéresser quiconque souhaite comprendre un hypersensible, à titre d'ami, de parent, de conseiller, d'employeur, d'enseignant ou de professionnel de la santé.
2. Pour comprendre ce livre, vous devrez accepter l'idée que vous présentez une caractéristique commune à bien d'autres personnes. Vous allez donc être étiqueté. D'un point de vue positif, vous commencerez à vous sentir normal, à profiter de la recherche et de l'expérience d'autrui. Mais cette étiquette fait abstraction de votre unicité. Les personnes hypersensibles sont très différentes les unes des autres, en dépit de leur trait commun. Gardez cela à l'esprit pendant votre lecture.
3. La lecture de ce livre vous incitera à repasser votre vie en revue, sous l'éclairage de votre hypersensibilité. C'est normal, c'est même indiqué. L'immersion totale nous facilite l'apprentissage d'une nouvelle langue et nous apprend à utiliser de nouveaux mots pour parler de nous-mêmes. Si les autres se sentent irrités, exclus, inquiets, sollicitez leur patience. Le jour viendra où l'idée aura fait son chemin. Vous en parlerez de moins en moins.
4. Ce livre contient des exercices qui ont été utiles à certaines personnes hypersensibles. Mais cela ne veut pas dire que vous deviez absolument les faire tous pour tirer profit de votre lecture. Faites confiance à votre intuition d'hypersensible.

5. Il est possible que l'une de ces activités suscite en vous une puissante réaction. Si tel est le cas, je vous exhorte à consulter un professionnel. Mais si vous suivez actuellement un traitement psychothérapeutique, le livre s'inscrira très bien dans votre travail psychologique. Il est même possible que certaines idées raccourcissent votre traitement, car elles vous permettront de cerner l'être idéal en vous... non l'être idéal de notre culture, mais le vôtre, quelqu'un que vous pouvez être, que vous êtes peut-être déjà. Souvenez-vous toutefois que ce livre ne remplacera pas un bon psychothérapeute, lorsque la situation deviendra trop intense ou trop confuse.

Pour moi, c'est un moment exaltant que celui où je vous imagine en train de tourner les pages, sur le point de pénétrer dans ce nouveau monde, le mien et le vôtre, le *nôtre*. Après vous être cru seul pendant si longtemps, n'est-il pas agréable d'avoir de la compagnie ?

ÊTES-VOUS HYPERSENSIBLE ?

QUESTIONNAIRE

Répondez sincèrement à chaque question. Répondez par l'affirmative si cela s'applique dans une certaine mesure à vous. Répondez par la négative si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout à vous.

- | | | |
|---|-----|-----|
| - Je suis conscient des subtiles nuances de mon environnement. | Oui | Non |
| - L'humeur des autres me touche. | Oui | Non |
| - Je suis très sensible à la douleur. | Oui | Non |
| - J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libéré de toute stimulation. | Oui | Non |
| - Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine. | Oui | Non |
| - Je suis facilement terrassé par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches. | Oui | Non |
| - J'ai une vie intérieure riche et complexe. | Oui | Non |
| - Le bruit me dérange. | Oui | Non |
| - Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde. | Oui | Non |
| - Je suis une personne consciencieuse. | Oui | Non |
| - Je sursaute facilement. | Oui | Non |
| - Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps. | Oui | Non |
| - Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sens en général ce que je dois faire pour les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges). | Oui | Non |
| - Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois. | Oui | Non |
| - J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis. | Oui | Non |

- Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence. Oui Non
- Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi. Oui Non
- La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur. Oui Non
- Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent. Oui Non
- Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art. Oui Non
- Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices. Oui Non
- Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsque l'on m'observe pendant que je travaille, je perds mon sang-froid et j'obtiens un résultat bien pire que lorsqu'on me laisse tranquille. Oui Non
- Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide. Oui Non

COMMENT VOUS NOTER

Si vous avez répondu par Oui à 12 questions ou plus, vous êtes probablement hypersensible.

Mais en toute franchise, aucun test psychologique n'est d'une exactitude absolue. Même si vous n'avez répondu par l'affirmative qu'à une ou deux questions, mais qu'il s'agit d'un oui particulièrement emphatique, peut-être pourriez-vous vous qualifier d'hypersensible.

Poursuivez votre lecture et si vous vous reconnaissez dans la description détaillée du chapitre premier, considérez-vous comme hypersensible. Le reste du livre vous aidera à mieux vous comprendre et à prospérer dans le monde peu sensible d'aujourd'hui.

CHAPITRE PREMIER

Qu'est-ce qu'un hypersensible ? *Quelqu'un qui se croit (à tort) anormal*

Ce chapitre contient une description simple de votre trait de caractère et de la manière dont il vous incite à vous sentir différent des autres. Vous découvrirez aussi les autres aspects de la personnalité dont vous avez hérité. Vous saurez comment votre culture vous considère. Mais tout d'abord, j'aimerais que vous fassiez la connaissance de Christine.

Christine se croyait folle

C'était la vingt-troisième personne que j'interrogeais dans le cadre de mes recherches sur les hypersensibles, une étudiante intelligente, au regard lucide. Mais au bout de quelques minutes, sa voix se mit à chevroter.

— Je suis navrée, murmura-t-elle, mais j'ai décidé de vous rencontrer parce que vous êtes psychologue et que j'avais besoin de parler à quelqu'un capable de me dire...

Sa voix se brisa.

— Suis-je folle ?

Je l'examinai avec compassion. Elle était indubitablement au bout de son rouleau, mais jusqu'à présent, je n'avais noté aucun symptôme de maladie mentale. C'était sans doute parce que déjà, j'écoutais les personnes comme Christine d'une oreille différente.

Elle poursuivit, comme si elle craignait de me laisser le temps de répondre.

– Je me sens si différente. Depuis toujours. Enfin... Je ne veux pas dire... Ma famille était formidable. J'ai eu une enfance idyllique, jusqu'au jour où j'ai commencé l'école. Mais Maman dit que j'étais un bébé grognon.

Elle prit une grande respiration. Je murmurai quelques paroles rassurantes. Elle reprit :

– À la prématernelle, j'avais peur de tout. Même de la musique. Lorsqu'on nous donnait les pots et les casseroles sur lesquels nous devons taper, je me bouchais les oreilles en pleurant.

Elle regarda au loin, les yeux brillants de larmes.

– À l'école primaire, j'étais toujours le chouchou de l'institutrice. Et pourtant, les gens disaient que j'étais « distraite ».

Sa « distraction » donna lieu à une désagréable série d'analyses médicales et psychologiques. Tout d'abord, on s'efforça de déterminer si elle était ou non retardée sur le plan mental. Les résultats furent si surprenants qu'elle se retrouva dans un programme pour enfants surdoués ! Ce qui ne m'étonna guère.

Malgré tout, les autorités scolaires continuèrent à penser que « quelque chose n'allait pas » chez cette enfant. On examina son ouïe, qui fut jugée normale. En quatrième année, elle subit un balayage du cerveau, quelqu'un ayant émis la théorie que son introversion pouvait être causée par l'épilepsie. Son cerveau était parfaitement normal.

Le diagnostic définitif ? Elle avait du mal à « filtrer les stimuli ». Mais après avoir subi cette batterie de tests et d'analyses, Christine finit par se persuader qu'elle souffrait d'un handicap mental.

Les hypersensibles : différents des autres et profondément incompris

Le diagnostic n'était pas faux. Les hypersensibles sont assaillis par une foule de messages et perçoivent des nuances qui échappent aux autres. Ce qui semble normal aux autres, la musique forte ou la foule, peut se révéler extrêmement stimulant et, donc, stressant pour les hypersensibles.

La majorité des gens ignorent le vrombissement des sirènes, l'assaut de lumières éblouissantes ou d'odeurs fortes, le tohu-bohu

et le chaos. Les hypersensibles, eux, en ressentent une grande perturbation.

À la fin d'une journée passée dans un centre commercial ou un musée, tout le monde a mal aux pieds. La plupart des gens, après un moment de détente, sont prêts à ressortir le soir. Les hypersensibles ont besoin de solitude après une journée de ce genre. Ils se sentent bousculés, stimulés à l'excès.

Lorsque la majorité des gens entrent dans une pièce, ils remarquent le mobilier et les personnes qui s'y trouvent. Point final. Les hypersensibles peuvent percevoir presque instantanément, qu'ils le veuillent ou non, l'humeur des gens, les amitiés et inimitiés, la fraîcheur de l'air ou, au contraire, l'odeur de renfermé, la personnalité de quiconque a arrangé les fleurs dans les vases.

Toutefois, si vous êtes hypersensible, vous aurez du mal à accepter qu'il s'agit là d'un don remarquable. Comment faire pour comparer les expériences intérieures ? Ce n'est pas facile. Tout ce que vous remarquez, c'est que vous tolérez beaucoup moins de choses que ceux qui vous entourent. Vous oubliez que vous appartenez à un groupe qui, à travers les âges, a fait preuve d'une créativité, d'une intuition et d'une passion extraordinaires, un groupe qui est capable de s'intéresser de près aux autres. Toutes ces qualités sont fort prisées par la société.

Mais il nous faut accepter les avantages et les inconvénients de notre trait de personnalité. Nous pouvons aussi être méfiants, introvertis, portés vers la solitude. Parce qu'ils ne nous comprennent pas, les autres nous considèrent comme timides, effacés, faibles ou – et c'est là notre péché capital – peu sociables. La crainte de ces étiquettes nous incite à vouloir être comme les autres. D'où l'hyperstimulation qui engendre le stress. À la suite de quoi, on nous qualifie de névrosés ou de fous. Et nous finissons par croire que nous le sommes vraiment.

L'année dangereuse de Christine

Tôt ou tard, nous devons affronter des événements stressants. Les hypersensibles réagissent beaucoup plus violemment à ces

stimuli. Si vous considérez cette réaction comme la manifestation d'une anomalie fondamentale, vous intensifierez le stress déjà présent dans n'importe quelle crise existentielle. Surgiront alors le désespoir et le mépris de soi.

Christine, par exemple, vécut ce genre de crise pendant sa première année à l'université. Elle avait fait ses études secondaires dans un tranquille collège privé et n'avait jamais quitté le domicile familial. Soudain, elle se retrouva parmi des étrangers, à jouer des coudes pour s'inscrire aux cours et acheter ses livres, en état d'hyperstimulation permanente. Puis elle tomba amoureuse, brutalement et profondément (comme cela arrive aux hypersensibles). Peu après, elle se rendit au Japon pour faire la connaissance de la famille de son ami. Elle avait de bonnes raisons d'appréhender ce voyage. Car c'est justement au Japon que survint la crise. Christine perdit complètement pied.

Elle ne s'était jamais jugée particulièrement anxieuse mais soudain, au Japon, elle se retrouva en proie à la panique et se mit à souffrir d'insomnie. La dépression suivit. Effrayée par ses propres émotions, elle perdit toute confiance en elle. Son ami, incapable de faire face à la situation, persuadé que Christine était devenue «folle», décida de rompre. Christine retourna à l'université, mais la crainte s'était insinuée en elle. Persuadée qu'elle allait échouer dans ses études, elle se trouvait véritablement sur le point de perdre la raison.

Elle leva les yeux, après m'avoir raconté en sanglotant toute son histoire.

— Et puis, j'ai entendu parler de ces recherches sur les personnes sensibles. Je me suis demandé si ce n'était pas mon problème. Mais non, ce n'est pas possible! Ou est-ce que je me trompe?

Je lui répondis qu'après une si brève conversation, il m'était encore impossible de l'affirmer. Toutefois, j'avais l'impression que sa sensibilité, assaillie par toutes les situations stressantes qu'elle avait vécues, pouvait fort bien se trouver à l'origine de son état d'esprit. J'eus donc le privilège d'expliquer à Christine sa propre nature, qu'on eût dû lui révéler des années auparavant.

Comment définir l'hypersensibilité — deux faits à retenir

FAIT N° 1 : *Tout le monde, hypersensible ou non, ressent un bien-être maximal lorsque la stimulation n'est ni trop forte ni complètement absente.*

N'importe quel individu profitera au maximum de ses capacités si son système nerveux est modérément activé, quelle que soit la tâche à accomplir : converser à bâtons rompus ou jouer au Super Bowl. Une activation insuffisante nous rend amorphes, inefficaces. Pour pallier ce manque d'enthousiasme, nous buvons du café, allumons la radio, téléphonons à un ami, nouons la conversation avec un étranger, changeons de profession, etc. Tous les moyens sont bons.

À l'autre extrême, l'hyperactivation du système nerveux nous perturbe, nous rend maladroits et sème le désordre dans nos idées. Nous ne parvenons plus à réfléchir, notre corps n'est plus coordonné, nous perdons les pédales. Mais là aussi, nous pouvons remédier à la situation, en nous reposant, en faisant le vide dans notre cerveau. Certains boivent de l'alcool, d'autres prennent du Valium.

La stimulation idéale est un juste milieu. D'ailleurs, le besoin et le désir d'un « degré optimal de stimulation » figurent parmi les plus solides découvertes de la psychologie. Cela s'applique à tout le monde. Jusqu'aux bébés qui détestent s'ennuyer ou, au contraire, qu'on les agace.

FAIT N° 2 : *Le degré d'activation du système nerveux diffère considérablement d'une personne à une autre, dans la même situation, face aux mêmes stimuli¹.*

Cette différence est en grande partie héréditaire. Elle est également tout à fait normale. On l'observe chez tous les mammifères : souris, chats, chiens, chevaux, singes et humains. À l'intérieur d'une espèce, le pourcentage d'hypersensibles est généralement le même, entre 15 et 20 p. 100. Tout comme certains représentants d'une espèce sont plus grands que leurs congénères, d'autres sont plus sensibles que la majorité. Par un élevage rigoureux, en accouplant les plus sensibles, il est possible de créer une souche

d'hypersensibles en quelques générations. C'est pourquoi de tous les traits héréditaires de tempérament, c'est la sensibilité qui engendre les différences les plus évidentes, les plus spectaculaires².

Bonnes et moins bonnes nouvelles

La différence dont nous venons de parler signifie que les hypersensibles sont capables de ressentir des degrés de stimulation qui échappent aux autres³, qu'il s'agisse de lumières ou de sons subtils, ou encore de sensations physiques telles que la douleur. Ce n'est pas que vos sens soient plus acérés que ceux des autres (en fait, beaucoup d'hypersensibles portent des verres). Quelque part, juste avant le cerveau ou dans le cerveau même, les informations reçoivent un traitement plus méticuleux⁴. Les hypersensibles réfléchissent davantage à tout ce qui les entoure. Exactement comme les machines qui trient les fruits en fonction de leur grosseur, les hypersensibles trient les données. Mais là où le reste de l'espèce humaine distingue deux ou trois catégories, nous en découvrons une dizaine.

Cette sensibilisation accrue au monde subtil fait de nous des êtres intuitifs, qui traitent les informations de manière semi-consciente, voire inconsciente. Très souvent, nous « savons », sans comprendre pourquoi ni comment. En outre, ce traitement plus approfondi des détails subtils nous incite à nous interroger davantage sur le passé ou l'avenir. Nous « savons » pourquoi la situation a évolué de telle ou telle manière, nous « savons » ce qui va arriver. C'est ce « sixième sens » dont on parle tant. Il lui arrive de se tromper, naturellement, tout comme nos yeux et nos oreilles peuvent se tromper. Mais notre intuition nous place si souvent sur la bonne voie que nous ne devrions pas nous étonner si les visionnaires, les artistes extrêmement subtils et les inventeurs appartiennent à cette catégorie, de même que des gens consciencieux, sages et prudents.

Les inconvénients surgissent lorsque nous atteignons un degré élevé de stimulation. Ce qui est *modérément* stimulant pour la plupart des gens risque d'être *extrêmement* stimulant pour nous. Ce qui est *extrêmement* stimulant pour la plupart des gens provoque,

chez un hypersensible, une réaction brutale. Nous atteignons un seuil de fermeture, appelé «inhibition transmarginal». Ce phénomène avait été étudié au début du siècle par un célèbre physiologiste russe, Ivan Pavlov, qui était convaincu que la différence héréditaire la plus fondamentale entre les êtres humains était représentée par le degré de stimulation nécessaire pour qu'ils atteignent ce seuil de fermeture. Il avait émis l'idée que si certaines personnes l'atteignaient très rapidement, c'était parce qu'elles étaient munies d'un système nerveux radicalement différent de celui du reste de la population.

Personne n'apprécie la stimulation excessive, que l'on soit ou non hypersensible, car elle nous fait perdre notre emprise sur nous-mêmes, et notre organisme entier nous signale qu'il est en train de s'emballer. Cet état nous empêche de nous concentrer sur notre travail et peut aller jusqu'à présenter un danger. La crainte de l'hyperstimulation peut devenir inhérente à chacun de nous. Étant donné qu'un nouveau-né est bien incapable de fuir ou de se battre, encore moins de reconnaître le danger, il hurle dès que quelque chose de nouveau, de stimulant, s'approche de lui, afin que les adultes puissent venir à sa rescousse.

Tout comme les pompiers, les hypersensibles passent une bonne partie de leur temps à répondre à de fausses alertes. Mais il suffit que notre sensibilité nous ait permis de sauver au moins une vie pour qu'elle ait son utilité génétique. Lorsqu'elle conduit à la stimulation excessive, elle nous gâche l'existence. Mais c'est à prendre ou à laisser, et les avantages l'emportent sur les inconvénients.

Qu'est-ce que la stimulation ?

La stimulation se définit comme n'importe quel phénomène qui éveille le système nerveux, attire son attention, incite les nerfs à envoyer une volée de petites décharges électriques. Bien que nous ayons tendance à considérer la stimulation comme un phénomène provoqué par des circonstances externes, nous ne devrions pas ignorer qu'elle peut émaner de l'intérieur de notre corps (la douleur, la tension musculaire, la faim et la soif, le désir sexuel, etc.)

ou revêtir la forme de souvenirs, de phantasmes, de pensées ou de projets.

La stimulation varie en intensité (exactement comme le bruit) et en durée. Elle peut être ponctuelle, comme lorsque nous sursautons en entendant un cri ou un coup de klaxon, ou complexe, comme lorsque nous essayons d'écouter quatre ou cinq conversations simultanées sur un fond de musique.

Il est possible de s'habituer à la stimulation. Mais même si nous croyons y être accoutumés au point de ne plus réagir, il nous arrive parfois de ressentir un épuisement soudain. Pourquoi? Parce que nous avons fait l'effort conscient de tolérer quelque chose qui, en réalité, usait nos forces. Il arrive qu'un degré modéré de stimulation, provoqué par une situation familière — une journée au travail, par exemple — oblige un hypersensible à passer une soirée tranquille. À ce stade, le plus «petit» stimulus peut être la goutte qui fera déborder le vase.

Pour compliquer encore les choses, un stimulus identique provoquera des réactions différentes. Par exemple, les foules qui se pressent dans les centres commerciaux avant Noël rappellent à certains d'entre nous d'agréables sorties en famille et sont la manifestation tangible de l'esprit des fêtes. Mais pour d'autres personnes, qui ont été contraintes de faire les magasins pour acheter des cadeaux alors qu'elles n'en avaient pas vraiment les moyens, ou qui n'avaient aucune idée de ce qu'il fallait acheter, les magasins bondés de Noël évoquent de mauvais souvenirs. Pour ces personnes, il s'agit d'une période extrêmement douloureuse.

En règle générale, lorsque nous n'avons aucun moyen d'endiguer la stimulation, ses effets sont d'autant plus désagréables, surtout si nous avons l'impression d'être la victime de quelqu'un d'autre. Même si nous sommes amateurs de musique, le vacarme causé par la stéréo des voisins peut être terriblement agaçant. Si nous leur avons déjà demandé de baisser le son, le bruit revêtira les proportions d'une invasion hostile. Il est d'ailleurs possible que la lecture de ce livre accroisse votre énervement en vous révélant que vous appartenez à une minorité dont les droits à une stimulation plus modérée sont généralement ignorés.

Naturellement, si nous trouvons la lumière, si nous parvenons à nous détacher de toutes ces relations, plus rien ne nous

Une personne sur cinq naît avec une sensibilité exacerbée.

Observée chez de nombreux grands artistes et penseurs, cette hypersensibilité est souvent associée à un problème d'amour-propre. La plupart des personnes concernées sont très consciencieuses et intuitives, mais la peur empoisonne souvent leur existence. Afin de permettre au lecteur de cerner leur sensibilité particulière et de mieux se comprendre, ce livre propose des tests fondés sur les résultats de recherches solides et sur l'expérience de psychologue de l'auteur. Il est conçu pour favoriser l'adaptation des hypersensibles aux différents aspects de leur trait de caractère et pour les inciter à en faire un atout dans leur vie professionnelle, sentimentale et spirituelle.

Psychologue dans un cabinet privé en Californie, **Elaine N. Aron, Ph.D.**, est aussi chercheuse en psychologie à la State University of New York. Elle a écrit plusieurs livres sur le thème de l'hypersensibilité.